

**Unidade curricular:**

Atividades Complementares em Estética e Cosmética

Curricular Unit:

Complementary activities in aesthetics and cosmetics

**Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);**

Conferir ao aluno capacidades técnicas para a correta execução de técnicas complementares à estética, nomeadamente:

- na execução de técnicas de manicure
- na execução de técnicas de pedicura
- na execução de técnicas de depilação
- na execução de técnicas de epilatória
- na execução de técnicas de maquiagem

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Provide the student with technical skills for the correct execution of techniques complementary to aesthetics, namely:

- in the execution of manicure techniques
- in the execution of pedicure techniques
- performing hair removal techniques
- in the execution of epilation techniques
- in the execution of makeup techniques

**Conteúdos programáticos (1000 caracteres):**

1. Manicura
  - 1.1 Morfologia da mão. Tipos de mão. Pele das mãos.
  - 1.2 Unhas. Anatomia da Unha. Patologias. Formatos, proporções, deformações.
  - 1.3 Técnicas de manicure.
2. Pedicura
  - 2.1 Morfologia do pé. Tipos de pé. Pele dos pés.
  - 2.2 Unhas. Anatomia da Unha. Patologias. Formatos, proporções, deformações.
  - 2.3 Técnicas de pédicure.
3. Depilação
  - 3.1 Fisiologia do Pêlo. Tipos de pêlo. Ciclo de crescimento

- 3.2 Disfunções pilosebáceas
- 3.3 Técnica de depilação facial e corporal
- 4. Epilação
  - 4.1 Conceito de epilação. Contra indicações da epilação
  - 4.2 Laser. Fundamentos físicos do laser. Equipamentos. Modos de emissão. Mecanismos de ação
  - 4.3 Laser e luz pulsada para epilação
- 5. Maquiagem
  - 5.1 Estudo da colorimetria através do Círculo Cromático e teoria das cores.
  - 5.2 Princípios Básicos e técnicas de Maquiagem.

Syllabus (1000 caracteres)

- 1. Manicure
  - 1.1 Morphology of the hand. Types of hand. Skin of hands.
  - 1.2 Nails. Anatomy of the Nail. Pathologies. Formats, proportions, deformations.
  - 1.3 Manicure techniques.
- 2. Pedicure
  - 2.1 Foot morphology. Foot types. Skin of the feet.
  - 2.2 Nails. Anatomy of the Nail. Pathologies. Formats, proportions, deformations.
  - 2.3 Pedicure techniques.
- 3. Hair removal
  - 3.1 Hair Physiology. Hair types. Growth cycle
  - 3.2 Pilosebaceous dysfunctions
  - 3.3 Facial and body hair removal technique
- 4. Epilation
  - 4.1 Epilation concept. Against epilation indications
  - 4.2 Laser. Physical fundamentals of laser. Equipment. Emission modes. Mechanisms of action
  - 4.3 Laser and pulsed light for hair removal
- 5. Makeup
  - 5.1 Study of colorimetry through the Chromatic Circle and color theory.
  - 5.2 Basic Principles and Makeup Techniques.

### Referências bibliográficas (máximo três títulos):

STANDARD, M. Fundamentos de Estética, 10ª. ed. São Paulo: Norte-Americana, 2010